

Библиографический список

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко Л.А. Рапопорт – М.: Альфа-М, 2003.
2. Васильева А.В. Вегетососудистая дистония: симптомы и эффективное лечение / А.В. Васильева – СПб.: Невский проспект, 2004.
3. Линькова-Даниелс Н.А. Современная технология организации образовательного процесса в УрГУПС по дисциплине «Физическая культура» на примере курса «Оздоровительный тренинг» //Иновационный транспорт № 3(4), Научно-публицистическое издание, Екатеринбург: УрГУПС, 2012. - С. 32-36.
4. Линькова Н. А. Методика оздоровительных физических упражнений для студентов с сосудистыми заболеваниями головного мозга (избранные главы монографии) // Материалы 10-й школы-семинара анестезиологов-реаниматологов Тюменской области.– Тюмень: ООО «Печатник», 2012. – С. 53–85.
5. Скоромец А.А. Сосудистые заболевания головного мозга и их профилактика. - Л., 1997. - с. 5-6, 13-15, 19-20, 28-31.

Лузин И.А., Морозов М.А., Бараковских К.Н.
Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ СТАРШИХ КУРСОВ КАК НЕГАТИВНЫЙ ФАКТОР РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Факторы риска заболеваемости не являются непосредственной причиной заболевания, они обуславливают функциональные отклонения роста и развития, возникновение болезней и их летальные исходы [1].

Вопросы здоровья и социальные проблемы в молодежной среде рассматриваются сегодня во всем мире. Наряду с такими проблемами как алкоголизм, наркомания, преступность, именно курение вызывает беспокойство. Россия занимает первое место по подростковому курению, а по производству табачных изделий мы находимся на третьем месте после Китая и США. Учитывая динамику прироста курильщиков, эксперты прогнозируют, что к 2020 году жертвами табака будут становиться около 10 миллионов человек в год.

Для подростков и молодых людей характерно экспериментирование, проба своих возможностей и, как следствие, склонность к рискованным формам поведения. Эксперты ВОЗ выделяют следующие причины начала и поддержания курения среди студентов: наличие курящих в семье, курение друзей и сверстников, отсутствие определенных жизненных целей и низкая успеваемость, отношение к курению как проявлению независимости и даже мужества, вызову определенным нормам поведения, риск для здоровья, обусловленный курением, рассматривается молодежью как отдаленная потенциальная опасность, социальная приемлемость курения в конкретном обществе. Сами молодые люди отмечают также такие причины начала курения как любопытство, пример друзей и взрослых, влияние средств массовой информации, рекламу, боязнь оказаться несовременным, отстать от сверстников [2].

Табакокурение ослабляет и подрывает здоровье, снижает трудоспособность, сокращает продолжительность жизни. Медиками установлена связь между табакокурением и возникновением рака губы, языка, гортани, трахеи, бронхов и легких. Особенно при табакокурении поражаются органы дыхания: возникает хронический бронхит курильщика, постепенно развивается эмфизема легких. Курильщиков всегда

беспокоит кашель. Именно поэтому среди курящей молодежи нет настоящих спортсменов.

Табачный дым поражает центральную нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая ее. Под влиянием курения ослабевает память, внимание, мышечная сила, понижается работоспособность, падает интеллект. Курение способствует возникновению и ухудшает течение ряда заболеваний сердечно-сосудистой системы: атеросклероза коронарных сосудов и инфаркта миокарда, гипертонической болезни, эндартериита, сужения и закупорки мелких артерий сосудов нижних конечностей). Действуя на органы пищеварения, продукты сгорания табака вызывают воспаление, язвы слизистой оболочки желудка, пищевода и кишечника.

Вызывает тревогу пассивное курение. У детей курящих родителей увеличивается частота бронхитов и пневмоний, повышается риск серьезных осложнений. У пассивных курильщиков ухудшаются слух, зрение, обоняние, появляются заболевания легких и сердечнососудистой системы, возникают головные боли, головокружение. Поэтому основными социальными последствиями курения являются: рождение ослабленного потомства; нарушение взаимоотношений между людьми; увеличение риска возникновения заболеваний внутренних органов; преждевременная смерть, что ведет к недостатку трудовых ресурсов, ухудшению как экономической, так и политической ситуации в стране [2].

По результатам опроса среди студентов старших курсов были получены следующие данные. Большая часть опрошенных студентов относится к табакокурению безразлично (53%). Так же было выявлено, что 66% опрошенных, воспитываются в семьях, где родители курят. Из чего можно сделать вывод вследствие чего присутствует безразличное отношение к курению. Среди опрошенных, 40% являются курильщиками и о негативных последствиях табакокурения имеют лишь общее представление.

На формирование здорового образа жизни детей и подростков может и должно оказывать образовательное учреждение. Закон об образовании возлагает на учреждения ответственность за здоровье учащихся, программы гигиенического обучения и воспитания должны занять соответствующее остроте проблемы место в программах обучения детей от младшего до старшего возраста. Используются программы, которые направлены на развитие альтернатив употреблению алкоголя, наркотиков, курению и навыков сопротивления. Под альтернативами подразумеваются всевозможные полезные виды деятельности: спорт, различные секции, увлечения. Навыки самоорганизации дают возможность проанализировать и оценить собственное влияние на поступки и поведение, находить максимально подходящее решение в повседневной жизни, преодолевать стрессы и беспокойство без использования сигареты. Основная цель – это формирование моды на здоровый образ жизни в молодежной среде. Участвуя в соревнованиях, молодые люди могут получить свой собственный уникальный опыт работы по продвижению здорового образа жизни и они сами становятся носителями идеи здорового образа жизни [3].

В последнее десятилетие в мире меняется отношение к курению. Курение перестает быть важным компонентом облика современного человека, а скорее стало признаком отсталости и интеллектуальной ограниченности. Курение в присутствии других расценивается как дурной тон, как результат плохого воспитания, т.к. потребление табака не является социальной нормой. Все больше предпринимателей отказываются принимать на работу курящих. Сегодня новой моделью поведения является здоровый образ жизни. Здоровье выступает инструментом достижения социально значимых ценностей и целей (образования, профессиональной компетентности, карьеры, семьи). Хотелось бы, чтобы у молодых ребят, учащихся вузов формировались потребности в активном и здоровом образе жизни, развитии гражданской позиции,

трудовой и социальной активности, стремления к учебе и работе для решения поставленных перед собой задач.

Библиографический список

1. Третьякова, Н.В. Основы организации здоровьесберегающей деятельности в учебном заведении // [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.twirpx.com/file/724471/> (дата обращения: 07.09.2013 г.).

2. Молодежь – позитивная сила развития российского общества // [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://do.gendocs.ru/docs/index-334012.html?page=5> (дата обращения: 09.09.2013 г.).

3. Профилактика курения у подростков // [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.gogetaway.com/page/profilaktika-kurenija-u-podrostkov> (дата обращения: 07.09.2013 г.).

Лукашевич Д., Овчинникова Л.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Проблема старения населения в нашей стране выходит на передний план. Почти каждый пятый россиянин, или 23,1 процента всего населения, старше трудоспособного возраста (женщины после 55 лет, мужчины - старше 60). В общей сложности это 33,1 миллиона человек. Причем, если за последние 10 лет количество людей старшего возраста увеличилось на три миллиона, то, только за последний год их стало больше на 667 тысяч. И тенденция будет нарастать. К началу 2021 года доля лиц старше трудоспособного возраста вырастет до 27 процентов населения, или на 39,4 миллиона человек.

Прогрессивное увеличение в составе населения количества людей пожилого возраста ставит перед обществом ряд проблем. И одной из них является сохранение жизненной активности пожилого человека.

Необходимо учесть, что одним из аспектов личности является то, какой образ жизни человек выбирает.

Общеизвестно, что одни люди сохраняют до глубокой старости физическую активность, бодрость духа, оптимизм. Другие бездеятельны, недовольны собой и окружающими, склонны к ограничению двигательной активности. Поддержать активную жизненную позицию можно только в деятельности. Механизм влияния двигательной активности на организм является многоплановым и весьма сложным. Решение проблемы, сохранения активной жизненной позиции пожилых людей в современном социальном контексте необходимо искать в сфере досуга, так как из-за прекращения трудовой деятельности увеличивается объем свободного времени (Овчинникова Л.В., Рямова К.А, Розенфельд А.С.). По данным В.И. Ильинича и Л.И. Лубышевой именно физкультурная деятельность, может стать той базовой опорой по поддержанию физических кондиций и жизненной позиции пожилого человека. Двигательная активность, адекватная физиологическим возможностям организма, является мощным фактором, препятствующим старению.

Отсутствие мышечной деятельности особенно вредно для пожилых людей. Исследования показали, что 6-дневная гипокинезия (строгий постельный режим) отрицательно влияет на организм пожилых и старых пациентов. В то же время у молодых